

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
1	2	3	4	5
Lasaña de carne 1,3,2 Tortilla de patatas y calabacín con guarnición de ensalada 3 Pan 1 + yogur 2 <small>652,8 kcal 36gr grasas de las cuales 17,5gr saturadas 25,9gr proteínas 73,3gr hidratos de carbono de los cuales 18,6gr azúcares 2gr sal</small>	Lentejas estofadas con verduras Lomo adobado a la plancha con arroz salteado 8,2 Pan integral 1 + fruta fresca de temporada <small>746,5 kcal 21,6gr grasas de las cuales 3,9gr saturadas 38,4gr proteínas 101,4gr hidratos de carbono de los cuales 23,2gr azúcares 2gr sal</small>	Ensalada de pasta 1,3,8,11,4,5,6,13 Empanadillas de atún con zanahoria salteada 1,4,5,3,8,2,10,6 Pan 1 + fruta fresca de temporada <small>761,2 kcal 27,3gr grasas de las cuales 6,3gr saturadas 20,6gr proteínas 113,3gr hidratos de carbono de los cuales 28,1gr azúcares 2gr sal</small>	Estofado de patatas con merluza y pota 4,6 Hamburguesa de pollo en salsa de verduras 13 Pan integral 1 + fruta fresca de temporada <small>633,6 kcal 19,1gr grasas de las cuales 1,7gr saturadas 31,8gr proteínas 78,7gr hidratos de carbono de los cuales 29,7gr azúcares 2gr sal</small>	Arroz con salsa de tomate Tilapia al horno en salsa casera amarilla 4 Pan 1 + yogur 2 <small>646,4 kcal 17,9gr grasas de las cuales 4,5gr saturadas 27,2gr proteínas 107,2gr hidratos de carbono de los cuales 13,7gr azúcares 2gr sal</small>
8	9	10 INICIO DE CURSO	11	12
Crema de calabacín con queso 2 Varitas de merluza con arroz salteado 4,1 Pan 1 + yogur 2 <small>640 kcal 34,3gr grasas de las cuales 12,7gr saturadas 29,8gr proteínas 69gr hidratos de carbono de los cuales 18,3gr azúcares 2gr sal</small>	Puchero de garbanzos con verduras Tortilla francesa con guarnición de ensalada 3 Pan integral 1 + fruta fresca de temporada <small>764,7 kcal 42,6gr grasas de las cuales 7,4gr saturadas 31,3gr proteínas 66,3gr hidratos de carbono de los cuales 23,5gr azúcares 2gr sal</small>	Caracolas con salsa de tomate 1,3,8,11 Solomillo de pollo empanado con patatas 1,3,8,12,13 Pan 1 + fruta fresca de temporada <small>639 kcal 18,2gr grasas de las cuales 2,9gr saturadas 20,9gr proteínas 108,3gr hidratos de carbono de los cuales 33,9gr azúcares 2gr sal</small>	Guiso de arroz con magro de cerdo Huevos a la bechamel rebozados 1,13,3,2,5,6,4,8 Pan integral 1 + fruta fresca de temporada <small>743,8 kcal 24,9gr grasas de las cuales 3,9gr saturadas 28,9gr proteínas 111,3gr hidratos de carbono de los cuales 21gr azúcares 2gr sal</small>	Potaje de alubias con chorizo 1,2,3,13 Albóndigas de pollo en salsa de tomate 1,8,13 Pan 1 + yogur 2 <small>722 kcal 17,8gr grasas de las cuales 5,3gr saturadas 37,7gr proteínas 107,8gr hidratos de carbono de los cuales 22,3gr azúcares 2gr sal</small>
15	16	17	18	19
Estofado de patatas con magro de cerdo Abadejo en salsa de tomate con guisantes 4 Pan 1 + yogur 2 <small>638,2 kcal 23,5gr grasas de las cuales 7gr saturadas 42,6gr proteínas 79,7gr hidratos de carbono de los cuales 21,1gr azúcares 2gr sal</small>	Arroz a la marinera con merluza y pota 4,6 Lomo de cerdo en salsa de tomate Pan integral 1 + fruta fresca de temporada <small>740,5 kcal 28,8gr grasas de las cuales 8,7gr saturadas 25,3gr proteínas 106,1gr hidratos de carbono de los cuales 24gr azúcares 1,7gr sal</small>	Salmorejo 1,13 Buñuelos de bacalao con patatas 1,4,5,3,8,2 Pan 1 + fruta fresca de temporada <small>735,8 kcal 28,3gr grasas de las cuales 3,8gr saturadas 15gr proteínas 114,1gr hidratos de carbono de los cuales 24,2gr azúcares 2gr sal</small>	Macarrones con salsa de tomate y atún 1,3,8,11,4 Tortilla de patatas con guarnición de ensalada 3 Pan integral 1 + fruta fresca de temporada <small>750,3 kcal 22,1gr grasas de las cuales 3,5gr saturadas 23,1gr proteínas 123,7gr hidratos de carbono de los cuales 30gr azúcares 2gr sal</small>	Lentejas estofadas con verduras Croquetas de pollo con guarnición de ensalada 1,2,5,3,4,8,6 Pan 1 + yogur 2 <small>731,7 kcal 27,1gr grasas de las cuales 5,7gr saturadas 33,6gr proteínas 92,6gr hidratos de carbono de los cuales 16gr azúcares 2gr sal</small>
22	23	24	25	26 DÍA DE LA GASTRONOMÍA ESPAÑOLA
Espirales con salsa boloñesa 1,3,8,11 Tortilla francesa con guarnición de ensalada 3 Pan 1 + yogur 2 <small>714 kcal 39,3gr grasas de las cuales 8,6gr saturadas 26,9gr proteínas 68,9gr hidratos de carbono de los cuales 9,4gr azúcares 2gr sal</small>	Guiso de arroz con pollo Pavo a la plancha en salsa casera 8 Pan integral 1 + fruta fresca de temporada <small>641 kcal 12,3gr grasas de las cuales 1,5gr saturadas 30,7gr proteínas 106,1gr hidratos de carbono de los cuales 33,3gr azúcares 2gr sal</small>	Lentejas a la riojana 1,2,3,13 Tilapia a la menier con arroz salteado 4,1 Pan 1 + fruta fresca de temporada <small>742,3 kcal 17,6gr grasas de las cuales 3,9gr saturadas 21,8gr proteínas 134,5gr hidratos de carbono de los cuales 32gr azúcares 2gr sal</small>	Canelones de carne 1,2,5,3,8,9,10,11,6 Churrasquito de pollo al limón Pan integral 1 + fruta fresca de temporada <small>723,8 kcal 40,1gr grasas de las cuales 15gr saturadas 19,8gr proteínas 76,9gr hidratos de carbono de los cuales 18,7gr azúcares 2gr sal</small>	Salmorejo guarnecido 13,3,1 Fritura de pescado con patatas 1,4,13,5,6,3,2 Pan 1 + yogur 2 <small>641,3 kcal 25,2gr grasas de las cuales 5,7gr saturadas 30,5gr proteínas 87,1gr hidratos de carbono de los cuales 28,1gr azúcares 2gr sal</small>
29	30			
Crema de zanahorias con pavo 8 Croquetas de bacalao con arroz salteado 1,5,4,8,2,3,9,10,11,6 Pan 1 + yogur 2 <small>761,8 kcal 28,5gr grasas de las cuales 5,6gr saturadas 34,9gr proteínas 95,5gr hidratos de carbono de los cuales 14gr azúcares 2gr sal</small>	Fideuá 1,4,6,5,13,8,3,11 Carne con tomate Pan integral 1 + fruta fresca de temporada <small>764,1 kcal 32gr grasas de las cuales 9,4gr saturadas 16,2gr proteínas 111,3gr hidratos de carbono de los cuales 28,5gr azúcares 2gr sal</small>			

ALÉRGICOS: 1-Gluten 2-Lácteos 3-Huevo 4-Pescado 5-Crustáceos 6-Moluscos 7-Cacahuete 8-Soja 9-Frutos de cáscara 10-Apio 11-Mostaza 12-Sésamo 13-Sulfitos 14-Altramuces

